

Übersicht Gruppenangebote Sozialpsychiatrischer Dienst

Atem holen und Sterne entdecken



Frei nach Konfuzius:

„Es ist vernünftiger eine Kerze anzuzünden, als über die Dunkelheit zu klagen.“
Atem- und Achtsamkeitsübungen, Gedichte und kurze Texte laden zum Verweilen, zum zur Ruhe kommen und zum Sprechen und Auftanken ein.

Termine: Mittwoch, den
02.11., 09.11., 30.11., 07.12. und 28.12.2022

Uhrzeit: jeweils von 11:15 bis 12:15 Uhr

Ort: im Sozialpsychiatrischen Dienst, Bahnhofstraße 28/1.Stock, 96450 Coburg, Zimmer 6

Gruppenleitung: Sabine Garlin, Dipl.-Psychologin
Vertretung: Lydia Gerber, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Kosten: Das Gruppenangebot ist kostenfrei.

Teilnahmebedingung: Sie können alle Termine wahrnehmen oder auch nur hin und wieder dabei sein.

Bitte lassen Sie sich im Sekretariat des Sozialpsychiatrischen Dienstes einen Platz vormerken, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Platz reservieren: Telefon: 09561 2778-870
E-Mail: spdi@diakonie-coburg.org

Stressbewältigung



Ziele dieses Trainings sind:

- das Einüben und der Ausbau der Fähigkeiten zur Stressbewältigung
- die Steigerung des Wohlbefindens und
- die Reduktion von Belastungen

Die Teilnehmenden lernen sowohl emotions- als auch problemorientierte Bewältigungsstrategien kennen, die zur kurzfristigen Entlastung oder zur langfristigen Stressbewältigung dienen können. Ein besonderes Augenmerk liegt auf einem hilfreichen persönlichen Umgang mit Über- und Unterforderung. Die Teilnehmenden können die eigene Situation beleuchten und sich individuell gut taugliche Bewältigungsstrategien erarbeiten. Es bestehen Möglichkeiten zum Austausch und zum mit- und voneinander lernen. Auch die Förderung positiven Erlebens und die Entwicklung problem-lösender Strategien zur Reduktion von Belastungen werden Raum haben.

Termine:

Montag, den 25.Juli, 01.August, 08.August, 15.August, 22.August, 29.August, 05.September, 10.Oktober, 24.Oktober, 07.November, 14.November, 21.November, 05.Dezember und 12.Dezember 2022

Uhrzeit: Jeweils von 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: im Sozialpsychiatrischen Dienst, Bahnhofstraße 28/1.Stock, 96450 Coburg, Zimmer 6

Gruppenleitung: Sabine Garlin, Dipl.-Psychologin

Teilnehmerzahl: die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt

Kosten: 10 € für Arbeitsmaterialien, zur ersten Sitzung mitbringen

Teilnahmebedingung: eine regelmäßige Teilnahme an den 14 Gruppensitzungen ist verpflichtend!

Anmeldung: im Sekretariat des Sozialpsychiatrischen Dienstes
Telefon: 09561 2778 870, E-Mail: spdi@diakonie-coburg.org

Anmeldeschluss: 11.Juli 2022

Psychose Seminar



Das **Psychoseseminar**

ist ein Gesprächsforum zwischen Psychoseerfahrenen, Angehörigen, sowie professionellen Helfern aus psychiatrischen Arbeitsfeldern. Schwerpunkt sind immer die eigenen Erfahrungen und Meinungen der anwesenden Psychoseerfahrenen und Angehörigen. Zentrales Anliegen ist hierbei die Perspektiven kennenzulernen und in einem gleichberechtigten und von Verständnis getragenen Austausch zu kommen. Besprochen werden Themen wie Diagnosen, Medikamente, Krankheitsverläufe, Erfahrungen in Kliniken und bei Ärzten, Umgang mit Psych. Kranken, etc.

Am Ende eines jeden Treffens wird das Thema für das nächste Psychoseseminar gemeinsam festgelegt und dann in den regionalen Tageszeitungen, auf der Homepage und im SpDi veröffentlicht.

Termine: Dienstag, den
27.September, 25.Oktober und 29.November 2022

Uhrzeit: jeweils von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Ort: dialog, Stadtbüro der Diakonie, Metzgergasse 13, 96450 Coburg

Leitung: Doris Werberich, Dipl. - Soz. Päd. (FH), Stellenleitung SpDi
Karin Grosse-Bauer, Psychologin, Stellv. Stellenleitung SpDi